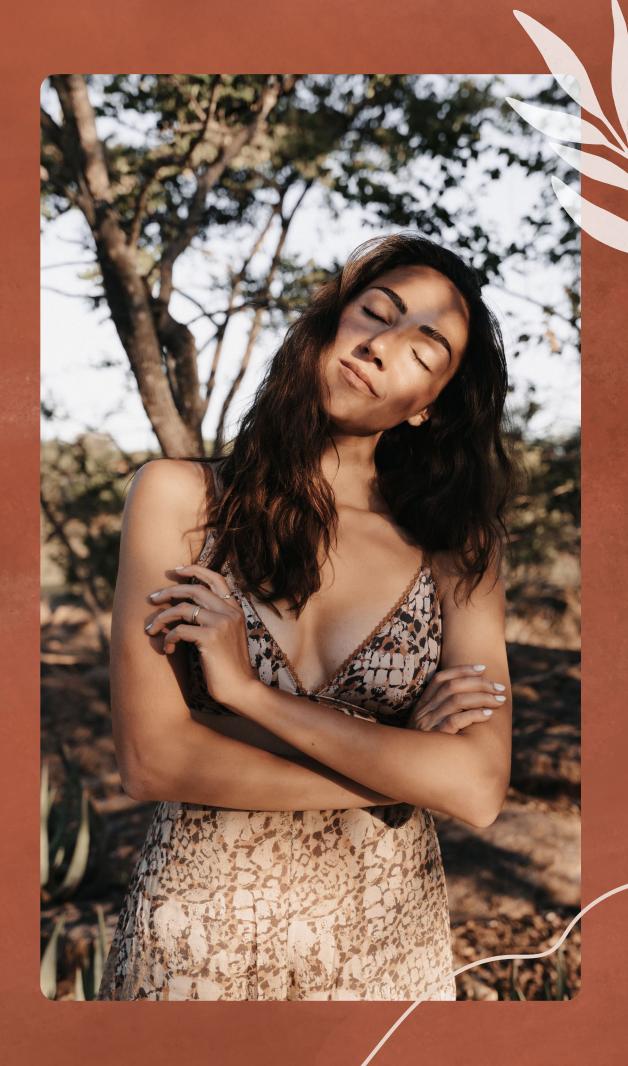


"MAKE MISTAKES,
TAKE CHANCES,
be silly, BE IMPERFECT,
TRUST YOURSELF
AND Collow your heart."

IINBEKANNT





WARUM ES DIR SO SCHWER FÄLLT DEINEM HERZEN ZU FOLGEN

Warum es uns so schwerfällt, **unserem Herzen zu folgen?**Das hat zwei Gründe:

Wir hören unser Herz schon gar nicht mehr. Wir zweifeln die Stimme unseres Herzens an.

Das führt dazu, dass wir die Kommunikation zu unserem Herzen vernachlässigen oder nicht ernst nehmen. So zweifel wir an unseren eigenen Impulsen, stellen uns immer wieder in Frage und spüren, wie wir die Richtung im Leben verlieren. Bedingt durch diese innere Unsicherheit, hören wir immer mehr aufs Außen, obwohl unser Lebenskompass in uns – in unserem Herzen – liegt. Daher habe ich heute eine Übungen für Dich vorbereitet, die Dir hilft Dich an Dein Herz zu erinnern und ihm zuzuhören.

PLAYLIST:

Erinnere Dich an Deine Herzensstimme

MEDITATION:

Erinnere Dich an Deine Herzensstimme ÜBUNG:

Erinnere Dich an Deine Herzensstimme

1. Welchen Moment hast Du gesehen? Wie alt warst Du? Wo warst Du? Erinnere Dich so genau wie möglich an diesen Moment.
2. Wie hat sich dieser Moment angefühlt? Hast Du gelächelt oder gelacht?
Hast Du gesessen, gestanden oder vielleicht sogar getanzt?
3. Welche Menschen haben Dich umgeben oder warst Du alleine?
4. Wie ist es zu diesem Moment gekommen? Welche Entscheidungen hast Du getroffen, um genau diesen Moment erleben zu können?
5. Kannst Du Dich an weitere Herzensmomente erinnern? Mache die Meditation gerne nochmal oder blättere durch alte Fotoalben und erinnere Dich daran, dass Du schon ganz schön oft Deinem Herzen gefolgt bist.